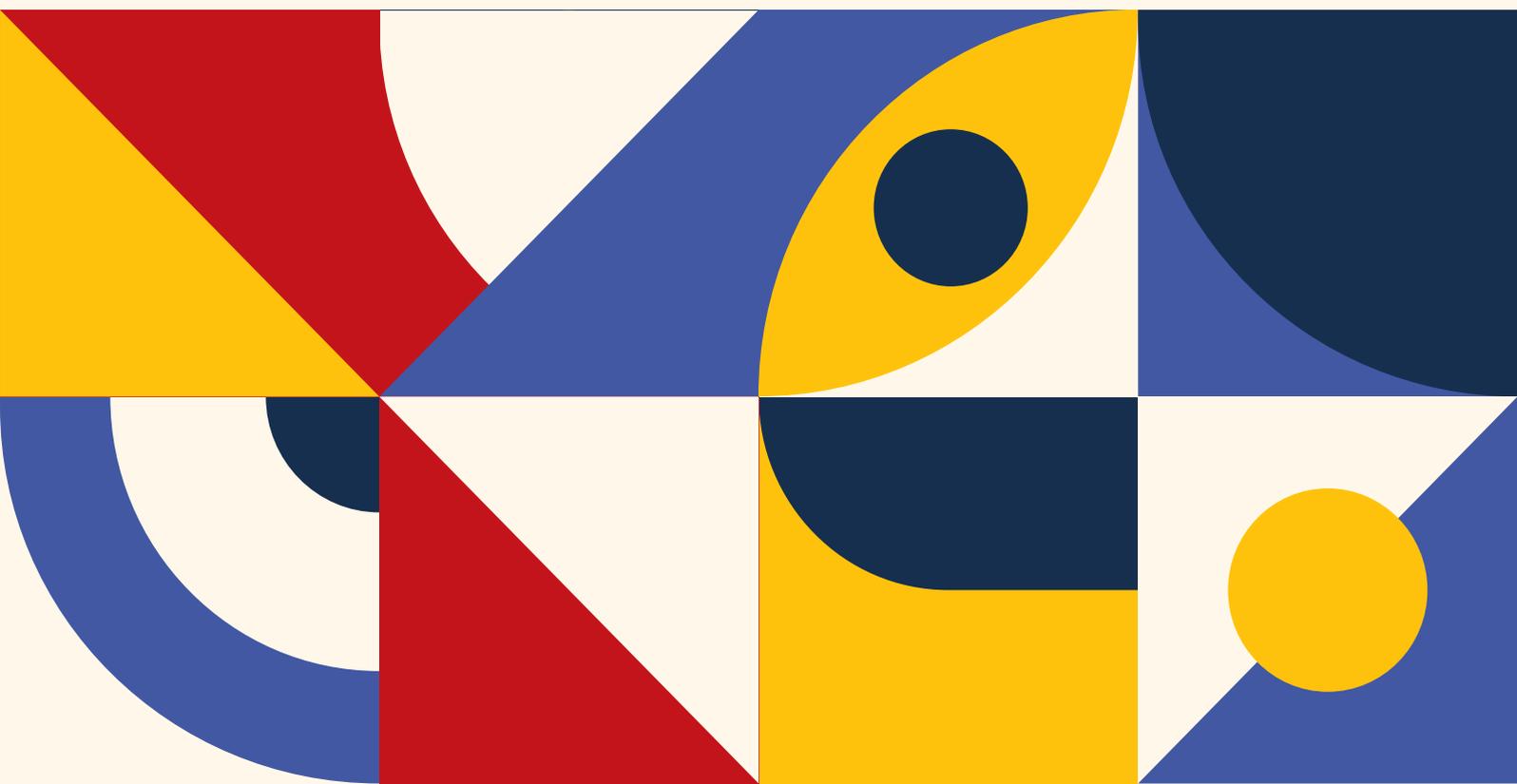


Coltiviamo l'inclusione | cbm 

Simone Scerri **I 4 punti cardinali**

Una piccola mappa per orientarci in tempi di precarietà.



Primo punto cardinale: Riconoscere e accogliere come ci sentiamo.

Aver attraversato fin qui la pandemia ha avuto un impatto emotivo importante su adulti e bambini. In molti abbiamo sperimentato sbalzi di umore o manifestazioni di ansia.

Non spaventiamoci: **è normale avere delle reazioni emotive.**

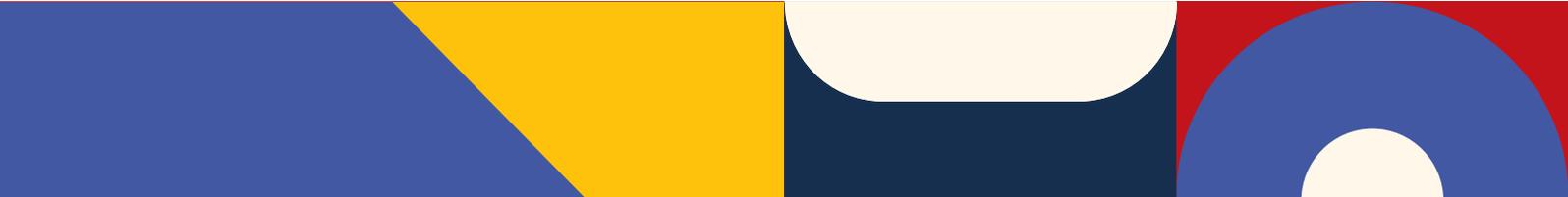
È il nostro tempo atmosferico interno e non possiamo cambiarlo solo perché lo decidiamo.

Il modo in cui ci sentiamo, per quanto spiacevole possa essere, non è mai sbagliato. Anzi, dire a noi stessi di fare un po' di spazio per quelle emozioni può sciogliere già qualche nodo.

In generale, **l'esperienza di sentirci tristi, o ansiosi o sopraffatti, è "soltanto" un'esperienza della nostra mente.** Spesso tendiamo a classificare come esperienze negative non i fatti che ci sono accaduti, ma come ci siamo sentiti in quei frangenti, perché diamo un giudizio negativo al fatto di aver provato certe emozioni e ancor di più a noi stessi per averle provate.

Una pratica - sotto forma di gioco - , utile a noi e ai bambini, può essere quella del **bollettino meteo**: ci aiuta a riconoscere il tempo atmosferico in cui in un certo momento versa la nostra mente, ad accettarlo, a fidarci che passerà. **La nostra mente è il cielo, le nostre emozioni sono le nuvole.**

- Prendiamoci un momento di silenzio e calma per osservare com'è il tempo meteorologico dentro di noi, se c'è il sole, se c'è una



bufera in corso, o una pioggerillina fine con il cielo grigio un po' malinconico; e diciamoci che in questo momento il tempo è così, e così va bene, non c'è qualcosa che dobbiamo fare per essere diversi.

Che sollievo!

Questa semplice pratica ci aiuta a riconoscere lo stato in cui, momento dopo momento, versa la nostra mente e a fidarci che passerà: può essere davvero liberatorio.

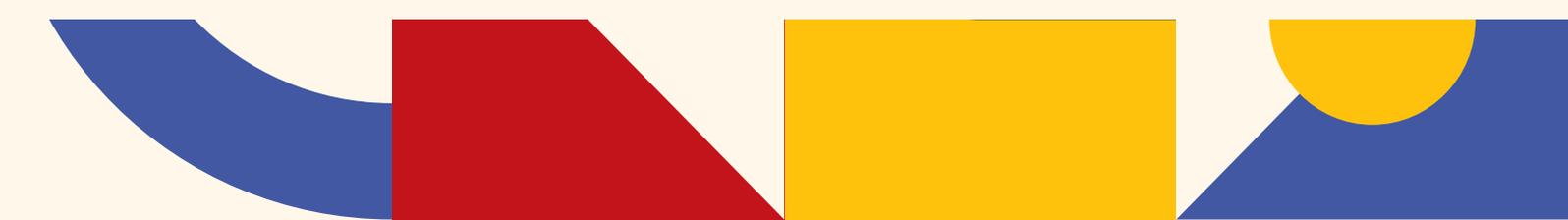
Ai bambini si può chiedere di fare un disegno e alla fine della giornata controllare insieme se il tempo è cambiato o se è rimasto lo stesso.

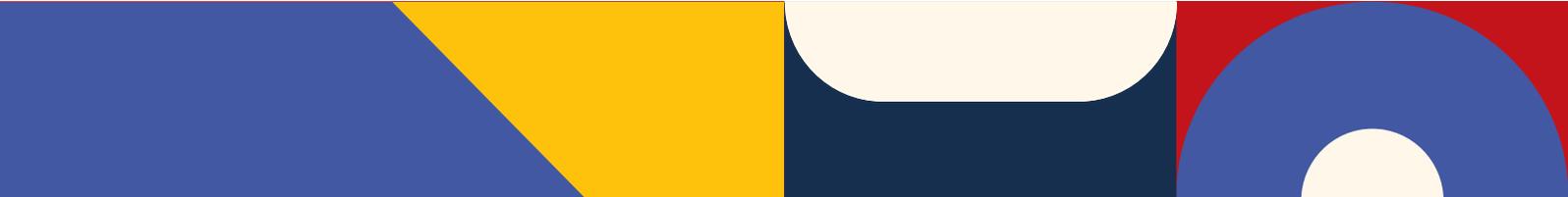
Chiaramente, se notiamo segnali che per intensità e durata interferiscono con la qualità delle nostre vite, può valere la pena di **chiedere un aiuto**. Ma solo perché così stiamo meglio, non perché ci sia qualcosa di sbagliato in quello che sentiamo!

Secondo punto cardinale: Il valore del riposo.

In questo momento storico **possiamo avere bisogno più del solito di riposo, di ristoro**. Le cose che facciamo sono le stesse di prima, ma come detto abbiamo accumulato stanchezza e inoltre il mondo ci sembra più impegnativo da vivere.

Prestiamo attenzione ai segnali del nostro corpo e della nostra mente. Ricordiamoci che "riposo" non è soltanto "prendere ferie" o "andare in vacanza". È anche andare a letto più presto la sera, senza cedere all'automatismo del cellulare che ci fa procrastinare di ora in





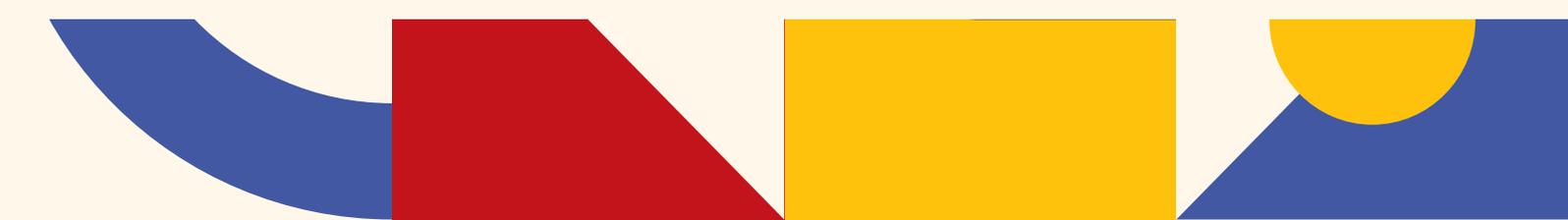
ora il tempo del vero riposo, mentre tutto il corpo ci sta dicendo che è sfinito! Oppure **riposo vuol dire farci dei piccoli regali** come un automassaggio per ricordarci che abbiamo un corpo (piace molto anche ai bambini!), chiedere aiuto quando siamo sopraffatti dalla stanchezza (meglio un attimo prima!), ascoltare la nostra musica preferita. O ancora, ricavarsi sessioni di tre minuti per far viaggiare a un ritmo diverso le onde del nostro cervello – attraverso semplici esercizi.

● Per esempio, con i bambini possiamo sperimentare, a casa o in classe, il gioco del **“Premi il tasto pausa”** che dura appunto tre minuti, non di più: smettiamo di fare quello che stiamo facendo, ci sediamo, chiudiamo o socchiudiamo gli occhi e cerchiamo di mantenere l’attenzione solo sul respiro cercando di accorgerci di lui e di riconoscere com’è: è lento o è veloce? Profondo o “in superficie”? In quali parti del corpo si sente di più?

Poi spostiamo l’attenzione alle parti del corpo che ci dicono qualcosa: quelle agitate, quelle rilassate, quelle che ci fanno male, e osserviamole per quello che sono, soltanto accorgendoci, senza cercare di modificare nulla. Infine, ci stiracchiamo, ci alziamo con calma e ritorniamo a quello che stavamo facendo.

Raccontiamo ai bambini che quando si impara a “riprendere fiato” grazie alla respirazione, si è in grado poi di ripartire con più energia: **è come ricaricare le batterie!**

Questa proposta funziona da riposo per il corpo e per la mente, perché la fa uscire dalle modalità di funzionamento più automatiche. Ma è anche un modo per rinforzare un uso consapevole e intenzionale dell’attenzione.



Terzo punto cardinale: Il radicamento.

Tutti sappiamo che la vita di per sé è precaria, ma esistono situazioni e contingenze che sembrano ricordarci meglio questo aspetto dell'esistenza, che spesso cerchiamo di eludere.

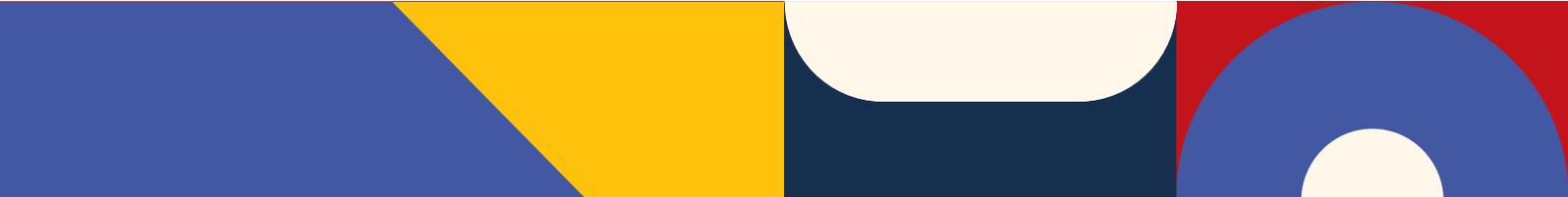
La pandemia ci ha messo di fronte a un forte senso di sospensione e di precarietà. Questa condizione rischia di spingerci in due direzioni opposte: una è quella di irrigidirci pianificando qualsiasi cosa e irritandoci per quello che non riusciamo a fare; l'altra è quella di mollare la presa, sentendoci schiacciati da un senso di impotenza.

Su un piano concreto, può esserci d'aiuto **pianificare**, anche con i bambini, **piccoli progetti sostenibili** anche in tempi di possibile precarietà: una breve gita, una stanza della casa da risistemare, un piccolo progetto di gruppo in classe. Insomma, attività che diano il senso della possibilità, della continuità, di un futuro accessibile.

Per una percezione di sé più stabile e radicata, una pratica che può aiutarci – sempre insieme ai nostri bambini – è **l'esercizio dell'albero**.

● Ci mettiamo in piedi e immaginiamo di trasformarci lentamente in un albero: i nostri piedi diventano delle radici che si allungano e ci ancorano al terreno stabilmente, mentre il busto, le braccia, la testa si espandono verso il cielo con un'energia viva che va a prendere la luce proprio come fanno i rami e le foglie. **Restiamo così per tutto il tempo che ci piace, lasciando che il nostro albero respiri.**

Fatti con i bambini questi 'esercizi' diventano ancora più suggestivi, soprattutto se in gruppo: com'è l'albero in cui ci siamo trasformati,



quanto era grande? Com'è la sensazione delle gambe che mettono le radici? Com'erano le foglie? E come ci sentiamo dopo? Calmi? Agitati?

Queste occasioni di 'gioco' sono anche **occasioni preziose per la cura delle relazioni.**

Quarto punto cardinale: Le relazioni.

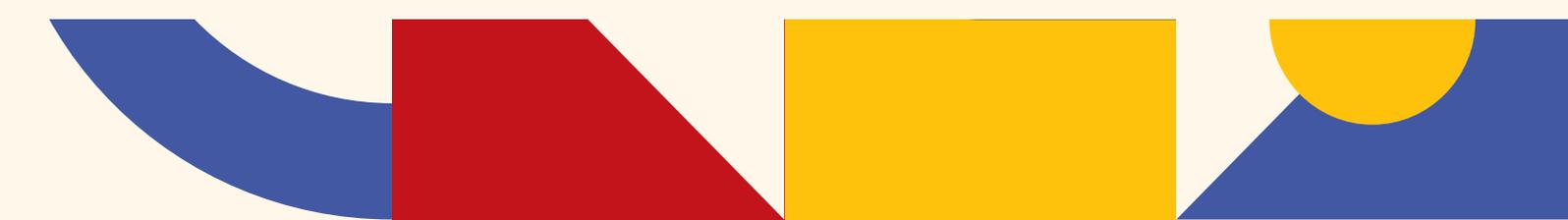
Anche nei momenti di maggiore affaticamento, ciò che come esseri umani ci contraddistingue è la **possibilità di connetterci ad altri esseri umani.** Questo ci fa sentire meno soli e supportati, ci permette di condividere alcune fatiche rendendole più... normali.

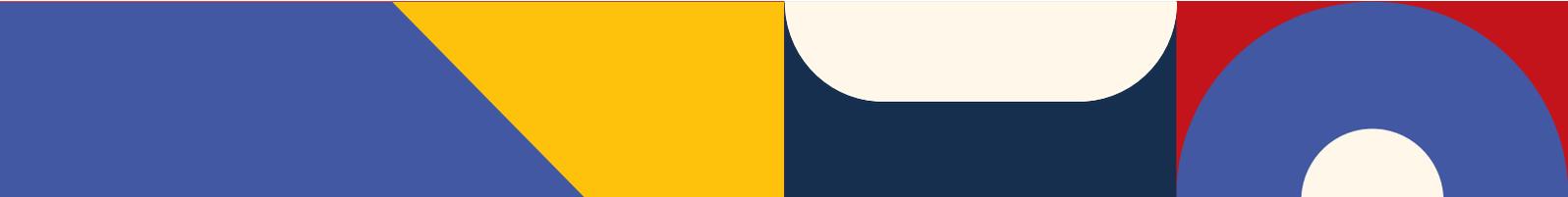
Stare in connessione con altri esseri umani significativi per noi, anche solo guardandoci negli occhi, può essere un'esperienza che già di per sé **attiva in noi energie e risorse**, oltre che l'emozione dell'incontro.

Inoltre, poiché i tre punti precedenti richiedono intenzionalità (a volte anche riposare richiede la scelta di farlo!), insieme possiamo più facilmente ricordarci a vicenda ciò di cui abbiamo bisogno. **Insieme possiamo anche evadere, alleggerire quando ci serve.**

Costruire relazioni buone tra adulti e accompagnare i bambini a fare altrettanto può essere un aiuto grande.

Questo di per sé può apparire scontato, ma renderlo esplicito può favorirci nel perseguire tutto ciò come un **realistico obiettivo di qualità della vita.**





Ecco, in sintesi, **i 4 punti cardinali** da tener presente e che possono fornirci un supporto per orientarci e recuperare l'equilibrio in questo momento storico:



ACCOGLIERCI



RIPOSARCI



RADICARCI



CONNETTERCI

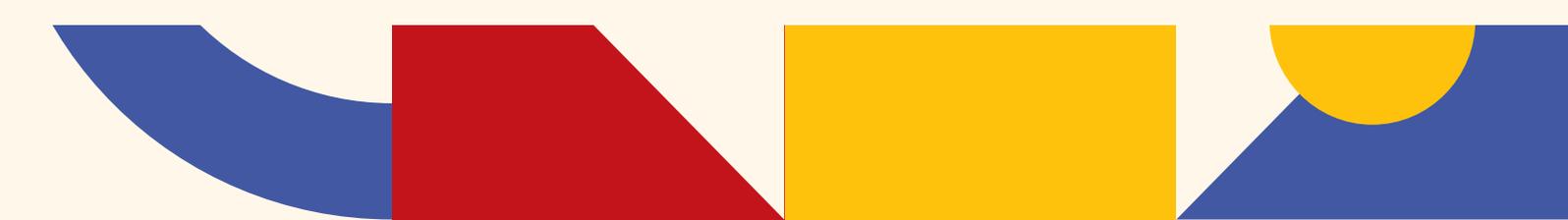


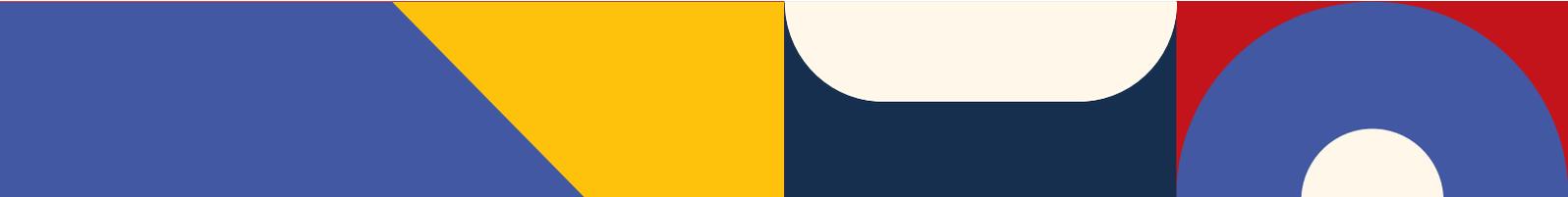
Sui temi affrontati, ecco alcune letture suggerite da Simone Scerri.



1 Calmo e attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori), di Eline Snel, Read Edizioni, 2015.

In questo piccolo libro troverai **tanti spunti e pratiche per aiutare i bambini a rilassarsi, a concentrarsi e a stare bene con se stessi**, anche grazie all'aiuto di tracce audio scaricabili.





2 Qui e ora. Strategie quotidiane di mindfulness, di Ronald D. Siegel, Erickson, 2012.

Questo libro propone a noi adulti una serie di riflessioni e di pratiche legate ad alcuni dei temi più rilevanti che come esseri umani affrontiamo nel corso della nostra esistenza: **le nostre emozioni, lo stress, le relazioni genitoriali, l'invecchiamento etc.**

3 La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere, di Russ Harris, Erickson, 2010.

Questo libro ci aiuta a riconoscere **quanto spesso tendiamo a farci trascinare dall'idea che la nostra felicità sarà raggiunta quando avremo raggiunto determinati obiettivi**. Ma se torniamo con la mente ai momenti che più ci hanno avvicinato a ciò che per noi è realmente "gioia", probabilmente questi non avevano a che fare con obiettivi raggiunti. Con taglio pragmatico, il libro offre esercizi per non farci intrappolare nei nostri pregiudizi su ciò che renda la vita degna di essere vissuta.

